

## Вступительные испытания в СПб ГБПОУ "УОР №2 (техникум)"

№	вид спорта	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ														
		ТЭ (1 разряд)	ССМ (КМС)	ВСМ (МС)	ТЭ (1 разряд)	ССМ (КМС)	ВСМ (МС)	ТЭ (1 разряд)	ССМ (КМС)	ВСМ (МС)	ТЭ (1 разряд)	ССМ (КМС)	ВСМ (МС)	ТЭ (1 разряд)	ССМ (КМС)	ВСМ (МС)
		быстрота			выносливость			сила			скоростно-силовые			Обязательная техническая программа		
1	Хоккей на траве	30м (муж- не более 5.4 с.) (жен- не более 5.7 с.)	30м (муж- не более 4.6 с.) (жен- не более 5 с.)	30м (муж- не более 4.1 с.) (жен- не более 4.6 с.)	1500м (муж- не более 7 мин. 55 с.) (жен- не более 8 мин. 35 с.)	2000м (муж- не более 9 мин. 20 с.) (жен- не более 11 мин. 50 с.)	2000м (муж- не более 8 мин. 50 с.) (жен- не более 11 мин. 20 с.)	вис на согнутых руках (муж- не менее 18 с.) (жен- не менее 12 с.)	вис на согнутых руках (муж- не менее 35 с.) (жен- не менее 16 с.)	вис на согнутых руках (муж- не менее 43 с.) (жен- не менее 20 с.)	прыжок в длину с места (муж- не менее 170 см) (жен- не менее 165 см)	прыжок в длину с места (муж- не менее 200 см) (жен- не менее 175 см)	прыжок в длину с места (муж- не менее 230 см) (жен- не менее 185 см)	Выполнение обязательной технической программы в соответствии с дополнением	Выполнение обязательной технической программы в соответствии с дополнением	Выполнение обязательной технической программы в соответствии с дополнением
2	Фристайл	с ходу 60м (муж- не более 11.2 с.) (жен- не более 11.8 с.)	100м (муж- не более 14 с.) 60м (жен- не более 14.5 с.)	100м (муж- не более 13.5 с.) 60м (жен- не более 14.0 с.)	подъем туловища лежа на спине (муж- не менее 15 раз) (жен- не менее 10 раз)	подъем туловища лежа на спине (муж- не менее 30 раз) (жен- не менее 27 раз)	подъем туловища лежа на спине (муж- не менее 45 раз) (жен- не менее 40 раз)	подтягивание на перекладине (муж- не менее 5 раз) сгибание и разгибание рук в упоре лежа (жен- не менее 14 раз)	подтягивание на перекладине (муж- не менее 15 раз) сгибание и разгибание рук в упоре лежа (жен- не менее 20 раз)	подтягивание на перекладине (муж- не менее 15 раз) сгибание и разгибание рук в упоре лежа (жен- не менее 30 раз)	прыжок в длину с места (муж- не менее 190 см) (жен- не менее 170 см)	прыжок в длину с места (муж- не менее 225 см) (жен- не менее 210 см)	прыжок в длину с места (муж- не менее 235 см) (жен- не менее 215 см)			
3	Горнолыжный спорт	с ходу 60м (муж- не более 11.2 с.) (жен- не более 11.8 с.)	100м (муж- не более 14 с.) (жен- не более 14.5 с.)	100м (муж- не более 13.5 с.) (жен- не более 14.0 с.)	подъем туловища лежа на спине (муж- не менее 15 раз) (жен- не менее 10 раз)	подъем туловища лежа на спине (муж- не менее 30 раз) (жен- не менее 27 раз)	подъем туловища лежа на спине (муж- не менее 45 раз) (жен- не менее 40 раз)	подтягивание на перекладине (муж- не менее 5 раз) сгибание и разгибание рук в упоре лежа (жен- не менее 14 раз)	подтягивание на перекладине (муж- не менее 10 раз) сгибание и разгибание рук в упоре лежа (жен- не менее 20 раз)	подтягивание на перекладине (муж- не менее 15 раз) сгибание и разгибание рук в упоре лежа (жен- не менее 30 раз)	прыжок в длину с места (муж- не менее 160 см) (жен- не менее 150 см)	прыжок в длину с места (муж- не менее 225 см) (жен- не менее 210 см)	прыжок в длину с места (муж- не менее 235 см) (жен- не менее 215 см)			
4	Тяжелая атлетика				гибкость			И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук (муж- не менее 18 раз) (жен- не менее 9 раз)	И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук (муж- не менее 36 раз) (жен- не менее 15 раз)	И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук (муж- не менее 38 раз) (жен- не менее 17 раз)	прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (муж- не менее 160, жен- не менее 145 см)	прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (муж- не менее 215, жен- не менее 180 см)	прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (муж- не менее 215, жен- не менее 180 см)			
			Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамейке. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев ниже уровня линии пола (муж, жен- не менее 1 раза)	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамейке. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев ниже уровня линии пола (муж- не менее 2 см) (жен- не менее 3 см)	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамейке. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев ниже уровня линии пола (муж- не менее 4 см) (жен- не менее 5 см)											
5	Бокс	100м (муж, жен- не более 15.8 с.)	100м (муж, жен- не более 15.4 с.)	100м (муж, жен- не более 15 с.)	3000м (муж, жен- не более 14 мин. 40 с.)	3000м (муж, жен- не более 13 мин. 36 с.)	3000м (муж, жен- не более 13 мин. 13 с.)	сгибание и разгибание рук в упоре лежа (муж, жен- не менее 40 раз)	сгибание и разгибание рук в упоре лежа (муж, жен- не менее 43 раз)	сгибание и разгибание рук в упоре лежа (муж, жен- не менее 48 раз)	прыжок в длину с места (муж, жен- не менее 188 см)	прыжок в длину с места (муж, жен- не менее 190 см)	прыжок в длину с места (муж, жен- не менее 200 см)			
6	Керлинг	60м (муж- не более 10.8 с.) (жен- не более 11.2 с.)	100м (муж- не более 14.3 с.) (жен- не более 17.6 с.)	100м (муж- не более 13.8 с.) (жен- не более 16.3 с.)	1000м (муж- не более 6 мин. 10 с.) (жен- не более 6 мин. 30 с.)	2000м (муж- не более 8 мин. 50 с.) (жен- не более 11 мин.)	3000м (муж- не более 13 мин. 10 с.) 2000м (жен- не более 9 мин. 50 с.)				прыжок в длину с места (муж- не менее 160 см) (жен- не менее 145 см)	прыжок в длину с места (муж- не менее 210 см) (жен- не менее 175 см)	прыжок в длину с места (муж- не менее 230 см) (жен- не менее 185 см)			
7	Конькобежный спорт	60м (муж- не более 9.6 с.) (жен- не более 9.9 с.)	60м (муж- не более 8.7 с.) (жен- не более 9.0 с.)	100м (муж- не более 12.7 с.) (жен- не более 15 с.)	1500м (муж- не более 6 мин.) 1000м (жен- не более 4 мин. 30 с.)	1500м (муж- не более 5 мин. 3 с.) 1000м (жен- не более 4 мин.)	1500м (муж- не более 5 мин. 45с.)				прыжок в длину с места (муж- не менее 180 см) (жен- не менее 175 см)	прыжок в длину с места (муж- не менее 230 см) (жен- не менее 215 см)	десятерный прыжок в длину с места (муж- не менее 26 м.) (жен- не менее 23 м.)			
8	Спортивная борьба	60м (муж, жен- не более 9.6 с.)	60м (муж, жен- не более 9.4 с.)	60м (муж, жен- не более 8.8 с.)	400м (муж, жен- не более 1 мин. 21 с.)	400м (муж, жен- не более 1 мин. 16 с.)	400м (муж, жен- не более 1 мин. 14 с.)	сгибание и разгибание рук в упоре лежа (муж, жен- не менее 20 раз)	сгибание и разгибание рук в упоре лежа за (муж, жен- не менее 40 раз)	сгибание и разгибание рук в упоре лежа за (муж, жен- не менее 48 раз)	прыжок в длину с места (муж, жен- не менее 160 см)	прыжок в длину с места (муж, жен- не менее 180 см)	прыжок в длину с места (муж, жен- не менее 200 см)	Выполнение обязательной технической программы в соответствии с дополнением	Выполнение обязательной технической программы в соответствии с дополнением	Выполнение обязательной технической программы в соответствии с дополнением
9	Лыжные гонки	100м (муж- не более 14.5 с.), 60м (жен- не более 9.8 с.)	100м (муж- не более 13.5 с., жен- не более 15.0 с.)	100м (муж- не более 13.1 с.) (жен- не более 15.0 с.)	1000м (муж- не более 3 мин. 20с.) (жен- не более 3 мин. 45с.)	1000м (муж- не более 3 мин. 10с.), (жен- не более 3 мин. 30с.)	1000м (муж- не более 3 мин.) (жен- не более 3 мин. 20с.)				прыжок в длину с места (муж- не менее 210 см) (жен- не менее 180 см)	прыжок в длину с места (муж- не менее 230 см) (жен- не менее 200 см)	прыжок в длину с места (муж- не менее 240 см) (жен- не менее 205 см)			

10	Биатлон	100м (муж- не более 14.5 с.) (жен- не более 15.8 с.)	100м (муж- не более 13.4 с.) (жен- не более 15.7 с.)	100м (муж- не более 12.7 с.) (жен- не более 15 с.)	1000м (муж- не более 3 мин. 30с), (жен- не более 4 мин.)	1000м (муж- не более 3 мин. 15с.), (жен- не более 3 мин. 45 с.)	1000м (муж- не более 3 мин.05с), (жен- не более 3 мин. 35 с)				прыжок в длину с места (муж- не менее 205 см) (жен- не менее 180 см)	прыжок в длину с места (муж- не менее 230 см) (жен- не менее 190см)	прыжок в длину с места (муж- не менее 240 см) (жен- не менее 200 см)			
----	---------	---	---	---	---	---	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--

ТЭ - тренировочный этап для спортсменов 1 взрослого спортивного разряда

ССМ - этап совершенствования спортивного мастерства для спортсменов со спортивным разрядом "Кандидат в мастера спорта"

ВСМ - этап высшего спортивного мастерства для спортсменов со спортивным званием "Мастер спорта", "Мастер спорта международного класса".

Выполнение нормативов по виду спорта оценивается в формате "зачет" / "незачет".

"Зачет" - при условии выполнения **всех** нормативов по этапу подготовки и виду спорта.

"Незачет" - при условии невыполнения одного или более нормативов по этапу подготовки и виду спорта.

Техническая программа для поступающих на отделение по виду спорта хоккей на траве

<sup>1</sup>Тест №1 для **ПОЛЕВЫХ ИГРОКОВ** «Ведение мяча на 20 с обводкой стоек и атакой ворот»-спортсмен после старта с линии 1 ведет мяч 11 метров (не более трех касаний клюшкой мяча), далее на протяжении 9 метров обводит поочередно 6 стоек начиная с правой стороны (расстояние между стоек не более 1,5 метров) и производит удар по воротам из-за линии радиуса (круга удара).

Время фиксируется с момента старта до удара по воротам в круге удара.

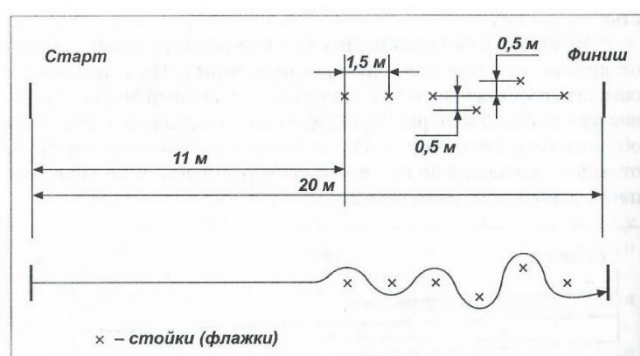


Рис. 1. Ведение мяча на 20 с обводкой стоек и атакой ворот

**Нормативы индивидуального отбора выполнения обязательной технической программы для освоения программ спортивной подготовки по виду спорта «хоккей на траве» для полевых игроков**

Тест	Этап подготовки		
	ТЭ(СС)	ССМ	ВСМ
<sup>1</sup> Обязательная техническая программа для полевых игроков			
<b>юноши</b>			
«Ведение мяча на 20 с обводкой стоек и атакой ворот» (сек)*	10,2	6,7	6,5
<b>девушки</b>			
«Ведение мяча на 20 с обводкой стоек и атакой ворот» (сек)	10,5	7,9	7,6

\*Упражнение оценивается по четырем критериям, по каждому критерию ставится оценка (зачет/незачет). При получении 2-х и менее зачетов, техническая программа считается не выполненной.

Критерий №1. Попадание в створ ворот (попадание – зачет\не попадание-не зачет).

Критерий №2. «Гладкое ведение мяча» дистанция 11 м. (касание клюшкой по мячу: до 3 касаний-зачет\более 3-х касаний – незачет).

Критерий №3. Дриблинг. Обводка 6-ти стоек с минимальным касанием по мячу. (до 8 касаний клюшкой по мячу-зачет\более 8 касаний-незачет).

Критерий №4. Техника удара (зачет ставится при правильном выполнении 3-х и более составных частей техники удара):

Замах:

Техника выполнения: отведение клюшки назад-вверх, руки сгибаются в локтевых суставах, левое плечо разворачивается в сторону мяча, локти не прижимаются к туловищу (зачет-замах произведен в соответствии с техникой выполнения\незачет-другое выполнение).

Постановка ног:

техника выполнения: ноги согнуты в коленях и расставлены на расстояние чуть больше ширины плеч, стопы развернуты под прямым углом в направлении удара. Мяч находится от левой ступни игрока на расстоянии приблизительно 2/3 длины клюшки (зачет-постановка ног в соответствии с техникой\незачет-другое выполнение).

Удар:

техника выполнения: удар клюшкой по мячу должен приходиться на середину мяча (зачет-удар выполнен в соответствии с техникой\незачет-другое выполнение).

Конечная фаза:

Техника выполнения: после контакта с мячом клюшка продолжает движение по дуге вперед-вверх (зачет-конечная фаза выполнена в соответствии с техникой\незачет-другое выполнение).

**<sup>2</sup>Тест №2 для ВРАТАРЕЙ «Передвижение в радиусе удара».**

Результат засчитывается при условии выполнения нормативных требований, минимальным количеством набранных очков (2 очка) и обязательным выполнением заданной технической программы.

На уровне отметки 6,4 м от правой и левой штанги ворот в 30 см друг от друга ставятся 4 мяча: 2 справа и 2 слева. Вратарь начинает движение от центра «ворот» к 1 мячу, расположенному справа, бьет по мячу правой ногой в створ «ворот» шириной не более 3 метров, расположенных напротив мяча на линии круга удара. Возвращается обратно спиной к центру «ворот», затем выбегает ко 2-му мячу, расположенному справа и бьет по мячу клюшкой в створ «ворот» шириной не более 3 метров, расположенных напротив мяча на линии круга удара. Возвращается спиной вперед к центру «ворот». То же самое проделывает в левую сторону. Первый удар по мячу выполняет левой ногой, второй удар выполняет клюшкой. Оценивается: время от начала движения вратаря до момента пересечения им линии «ворот» после удара по четвертому мячу. Точность попадания в створ «ворот» оценивается: попадание- 1 очко, промах- 0 очков.

**Нормативы индивидуального отбора выполнения обязательной технической программы для освоения программ спортивной подготовки по виду спорта «хоккей на траве» для вратарей**

Этап подготовки	Юноши	Девушки
<sup>2</sup> Обязательная техническая программа для вратарей		
ТЭ (СС)	не более 27,0 с	не более 31,0 с
ССМ	не более 26,0 с	не более 29,0 с
ВСМ	не более 25,0 с	не более 27,0 с

**Техническая программа для поступающих на отделение по виду спорта спортивная борьба (вольная борьба, греко-римская борьба)**

**Техническая программа: «Бросок прогибом с захватом туловища с рукой»**

Спортсмен совершает бросок манекена путем захвата туловища с рукой - с отрывом от ковра и последующим перебрасыванием через себя назад прогнувшись, с поворотом в сторону захваченной руки - грудью к коврику.

Техническая программа состоит из **2 составляющих:**

**А) Техника выполнения броска (зачет / незачет)**

Техника выполнения **упражнения** оценивается по четырем критериям:

Критерий №1 - Захват (зачет / незачет) – *спортсмен осуществляет захват в замке и плотное прижимание захваченной части тела противника с рукой к себе*

Критерий №2 - Подбив и разворот (зачет / незачет) – *спортсмен подставляет сзади стоящую ногу вперед, перекрывая ногу противника - чуть подсев, отставляя таз назад – подбивает животом и выполняет разворот в сторону захваченной руки*

Критерий №3 - Амплитуда (зачет / незачет) – *спортсмен выполняет бросок с максимальным прогибом в спине назад, перебрасывая противника через себя, поворачиваясь грудью к коврику*

Критерий №4 - Приземление и удержание (зачет / незачет) – *спортсмен выполняет приземление грудью к коврику с приземлением соперника на лопатки и удержанием его в данном положении*

За технику выполнения **упражнения** ставится оценка (зачет / незачет). Спортсмену дается 3 попытки - из 3 попыток выбирается наиболее результативная.

Этап подготовки	Техника выполнения броска	
	Зачет	Незачет
ТЭ	2 и более зачетов по критериям	Менее 2-х зачетов по критериям
ССМ	3 и более зачетов по критериям	Менее 3-х зачетов по критериям
ВСМ	4 и более зачетов по критериям	Менее 4-х зачетов по критериям

**Б) Количество повторений (зачет / незачет)**

Упражнение выполняется на время: максимальное количество бросков за 30,0 сек.

Этап подготовки	Количество повторений за 30 сек.	
	Зачет	Незачет
ТЭ	6 и более бросков	Менее 6 бросков
ССМ	8 и более бросков	Менее 8 бросков
ВСМ	10 и более бросков	Менее 10 бросков

Спортсмен получает «зачет» по технической программе при условии получения зачета по каждой из составляющих.